





<p><b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji)  <b>C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej</b>  <b>C2. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia.</b>  <b>C3. Zwiększanie świadomości na temat roli aktywności ruchowej dla zdrowia</b></p>				
<p align="center"><b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b></p>				
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01	B.W6	Student zna techniki redukcji lęku, metody relaksacji oraz mechanizmy powstawania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego.	Ocena zaangażowania studenta	WF
W 02	B.W13	Student zna problematykę procesu kształcenia w ujęciu edukacji zdrowotnej.	Ocena postaw studenta, ankieta	WF
W 03	B.W14	Student zna metodykę edukacji zdrowotnej dzieci, młodzieży i dorosłych.	Ocena aktywności studenta	WF
W 04	B.W22	Student zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i choroby.	Ankieta	WF
W 05	B.W23	Student zna istotę profilaktyki i prewencji chorób.	Ocena aktywności studenta	WF
<p><i>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.</i></p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:  Wiedza: 4  Umiejętności: 1</p>				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>				
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			<b>Obciążenie studenta (h)</b>	
1. Godziny kontaktowe:			15	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):				
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			15	
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>				
Uwagi				
<b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
<b>Ćwiczenia</b>				



1. Marszobiegi – trening interwałowy.
2. Trening tabaty.
3. Trening AMRAP (trening crossfit).
4. Trening metod relaksacyjnych.
5. Trening EMOM (trening crossfit).
6. Trening obwodowy.
7. Hi-low aerobik.
8. Kwestionariusze stylu życia.

**Literatura podstawowa:** (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. Rippetoe M., Programowanie Treningu Siłowego, wyd. Galakta 2019.
2. Kulmatycki J., Stres Joga Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń, wyd. Wacław Bagiński i Synowie 1993.
3. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.

**Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:** (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)

Stoper, przestrzeń do ćwiczeń ok. 2m<sup>2</sup>

**Warunki wstępne:** (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej.

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:** (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny).

Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Wysyłanie na bieżąco zadań dołączonych do treningów.

Przedmiot prowadzony na zaliczenie.

<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu</b>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)</b>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	



<b>Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:</b>	<b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>
Adres jednostki	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a , 51-601 Wrocław
Nr telefonu	tel.713486509
E-mail	<a href="mailto:swf@umed.wroc.pl">swf@umed.wroc.pl</a>

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>Dr Aureliusz Kosendiak</b>
Nr telefonu	tel.713486509
E-mail	<a href="mailto:Aureliusz.kosnediak@umed.wroc.pl">Aureliusz.kosnediak@umed.wroc.pl</a>

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Jerzy Dębski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning

**Data opracowania sylabusu**

**Sylabus opracował(a)**

01.10.2020

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....